

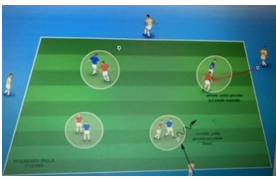
PRIMA SETTIMANA

1. Mar 12 marzo 2024

2. Merc 13 marzo

Prima parte: col prof.

Si conclude con **6' (6x30", rec. 30")** possesso uomo contro uomo in campo piccolo come in figura: due squadre lavorano, una fa la sponda.



Seconda parte: 25' gruppo diviso in 2:

- a) SSG 16x24mt - 4x1'30" rec 1'30";
- b) Forza col prof.

12' poi i gruppi si invertono.

Terza parte: gruppo unito

18' lavoro come segue (32x40mt):

- 3' partita in campo piccolo (porte e portieri);
- 2 x 3"-4" 1vs1 in campo medio + esco dal campo e faccio **CoD** e **CoS** nei percorsi predisposti dal prof;
- 3' possesso palla in campo piccolo (i portieri giocano con le squadre);
- 2 x 3"-4" 1vs1 in campo medio + esco dal campo e faccio **CoD** e **CoS** nei percorsi predisposti dal prof;
- 3' partita in campo piccolo (porte e portieri, uomo contro uomo);
- recuperi: 60".

Conclusione: 11' (3x3', rec 1') partita finale in campo piccolo

3. Giov 14 marzo

Partita con rappresentativa dilettanti, persa 2-1.

4. Ven 15 marzo

Prima parte: 15' (4x2'-2') partite 4vs4 per la tecnica semplice in campo medio **alternate a proposte di gestualità complessa** a coppie (cross e conclusioni in acrobazia per alcuni, cambio gioco e ricezione per altri).

Seconda parte: suddivisione della squadra in due gruppi.

15' lavoro come segue:

- 2' partita in campo medio (porte e portieri);
- 2' agility col prof;
- 2' possesso palla in campo piccolo (i portieri giocano con le squadre);
- 2' agility col prof;
- 2' partita in campo medio (porte e portieri);
- recuperi: 1'30".

Terza parte: gruppo unito.

15' (4x2', rec. 1'30") partita a tema in campo medio (una squadra gioca per il possesso con l'aiuto dei due portieri, l'altra per riconquistare la palla e fare gol. I due portieri giocano dentro le rispettive aree; la squadra che gioca solo per il possesso lo può fare solo mantenendo tutti gli effettivi dentro il settore centrale; la squadra che deve riconquistare la palla può invece andare a pressare anche i due portieri e comunque può uscire anche con tutti gli effettivi dal settore centrale) **alternata a tecnica complessa come sopra.**



Conclusione: 15' (4x2' con rec. 1'30") partita finale in campo medio

Domenica 17 marzo

Triestina-Padova, persa 4-2.

SECONDA SETTIMANA

1. Mar 19 marzo

Giornata sfida.

Prima parte: 20' calcio tennis: 3 x match 3'30" con rec. 1'30" + finale 1/2° e finale 3/4°;

Seconda parte: gruppo unito.

15' (2x5x8" max) 2>2 con 2 portieri in campo 20x20 mt. Tempo di recupero: 1:5 tra le rip., tra le serie 1'. Al via, i 4 giocatori si dirigono velocemente verso il pallone calciato dall'allenatore. Chi entra in possesso gioca per il gol. Ovviamente, c'è anche la transizione (sempre entro gli 8").

Terza parte: gruppo unito.

14' (2x6' con rec. 1'30") proposta come segue: 2>2 in 3 campetti e 6>6 nel campo centrale. Dimensioni dei campi: 3 campetti medi (16x16 mt) e un campo centrale medio (40x30 mt). Nei 3 campetti si disputa un 2>2 (possesso a meta, possesso puro, porticine). Dopo 45" di lavoro, si effettua un allungo verso il campo centrale, dove i 6 giocatori della stessa squadra fanno una partita contro gli altri 6 per un tempo di 2'. Al termine, le squadre tornano a dividersi, andando con un allungo nello spazio successivo al precedente (giro in senso orario). Quando vi arrivano recuperano per 15".

Conclusione: 28' (3x8' con rec. 1'45") partita finale in campo medio (40x30 mt)

2. Mer 20 marzo

Prima parte: col prof.

Seconda parte: suddivisione in due gruppi.

1) 10' con Beppe: **individuale tattico** come in figura, max 8", rec. minimo 1:1.



2) 10' col prof: **forza**.

Alla fine, i gruppi invertono i compiti.

- Lotto, Salifou Salvagno Bertin, Bettin Gava Varone, Kasala;
- Grandi, DiGiuseppe CunicoStievano, Zuolo Uliana Benetazzo.

Terza parte: gruppo unito.

20' (6 x 1' proposta tecnica - rec. 30" - 30" CoD/agility - 1' proposta tecnica - rec. 30") su campi piccoli: prof.

Conclusione: 18' (4 x 3', rec. 2') partita finale in campo piccolo

4. Giov. 21 marzo

Partita con la Primavera, persa 4-3.

5. Ven 22 marzo

Torneo organizzato dal prof, con partite 3vs3

Nel weekend, riposo.

TERZA SETTIMANA

1. Mar 26 marzo

Allenamento con Carlo Sabatini (io sono sempre al Corso RSG).

2. Merc 27 marzo

Partita con U16.

3. Giov 28 marzo

Prima parte: tecnica semplice con partitelle a campo ridotto, alternata a tecnica complessa specifica per ruolo.

Seconda parte: gruppo unito.

18' SSG: 3>3, torneo all'italiana (andata e ritorno) a 3 squadre in **campo medio**; partite da 3' ciascuna; due tempi di lavoro, uno di recupero (in cui la squadra esce e si fa la sponda-jolly a 1 tocco).

Terza parte: gruppo unito.

18' SSG: 3>3, torneo all'italiana (andata e ritorno) a 3 squadre in **campo grande**; partite da 3' ciascuna; due tempi di lavoro, uno di recupero (in cui la squadra esce e si fa la sponda-jolly a 1 tocco).

Conclusione: 22' (4x4'/rec. 1') partita finale in **campo medio**

4. Ven 29 marzo

Prima parte: 15' col prof: calcio tennis+plyo

Seconda parte: gruppo unito.

10' SSG: 3x1'30" (rec. 1'30") in campo medio: gol valido se tutti oltre la metà campo; durante le pause, i ragazzi eseguono gesti tecnici complessi a coppie: a) cambio gioco e controllo; b) palla radente, forte e tesa, e controllo.

Terza parte: gruppo unito.

10' SSG: 3x1'30" (rec. 1'30") in campo medio: 3 passaggi obbligatori prima di poter andare alla conclusione; durante le pause, i ragazzi eseguono gesti tecnici complessi a coppie: a) cross e colpo di testa; b) cross e controllo senza che la palla tocchi terra.

Conclusione: 18' (6x2', rec. 1') partita finale in campo medio

Sabato 30 marzo, amichevole Padova – Piovese, vinta 5-0.



